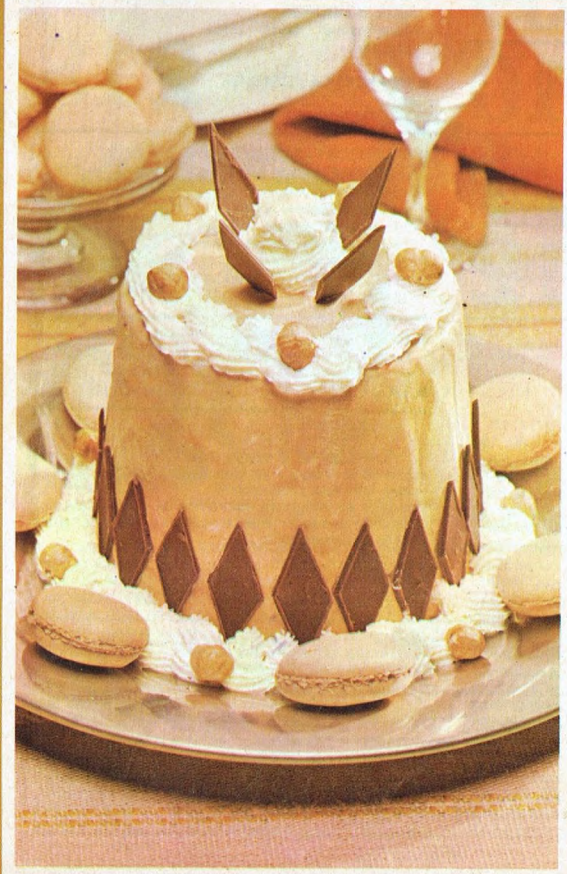
CURSO de COCINA de CHICHITA de ERQUIAGA

14



Sumario
Nº 14
Café y Bocaditos

- **CAFE Y SU AUREOLA MAGICA** 209
- **DIFERENTES TIPOS DE CAFE** 210
- **CAFE A LA TURCA** 211
- **PASO A PASO DE UN BUEN CAFE DE FILTRO**
- **EL CAFE NO ES PARA TODOS...** 212
- **RECETAS CON CAFE** 213
  1 - Torta Brasileña.
  2 - Masitas medallón.
  3 - Masitas secas almendradas.
  4 - Amarettis de avellanas.
  5 - Delicias especiales.
  6 - Petits fours de chocolate.
  7 - Morenitos.
  8 - Petit fours "CANDY'S"
  9 - Fichas.
  10 - Cocaditos con pasas.
- **LAS BEBIDAS... QUE BEBEMOS** 218
  Agua mineral - Colas - Licuados, etc.
- **USANDO LA JUGUERA**
- **MAS RECETAS CON CAFE** 220
  11 - Gateau de café con nueces.
  12 - Dados de café.
  13 - Bomba helada al café.
  14 - Arrollado de café.
  15 - Charlote de café y nueces.
  16 - Suflé de café helado.
  17 - Torta Moka de merengue.
  18 - Gateau con crema al café.
- **DICCIONARIO DE** 224
  Distintas maneras de preparar café.
- **LA VAINILLA.**

EL "CURSO DE COCINA DE CHICHITA DE ERQUIAGA" estará compuesto por 40 fascículos semanales coleccionables, impresos a todo color.
Con ellos se integrarán dos tomos de veinte fascículos cada uno y oportunamente se pondrán en venta las tapas para su encuadernación.

CURSO de COCINA de CHICHITA de ERQUIAGA

CURSO DE COCINA DE CHICHITA DE ERQUIAGA

Año 1 Nº 14

Es una publicación de ALBAR S.R.L. - Paraná 933 9º piso Capital Federal.

Directora responsable: CHICHITA DE ERQUIAGA
Coordinación: Elsa San Martín
Dibujos: Horacio Domingués - Mónica Barbato
Diagramación: Héctor Curcio
Foto tapa: Federico

Impresa en Buenos Aires, Argentina, en los Talleres Gráficos Recali S.A., Perdriel 1534, Capital Federal.

Queda hecho el depósito que previene la ley 11.723.

Todos los derechos de la obra reservados por ALBAR S.R.L. Prohibida la reproducción total o parcial, sin autorización previa.

Miembro de la Asociación Argentina de Editores de Revistas.

Distribuidor en Capital Federal: JUAN VIDAL e HIJOS S.A., Carlos Pellegrini 739 - 1º of. 4 - Capital Federal - Teléfono 392-8020.

Distribuidor en Interior: Distribuidora General de Publicaciones S.A. H. Yrigoyen 1450 Capital Federal Teléfono 38-9800

Registro de la Propiedad Intelectual: En trámite.
Correo Argentino Central "B" y Suc. Cabeceras.
Franqueo pagado: Concesión Nº 4558.
Tarifa Reducida: En Trámite.

El café y su aureola mágica

Parecería ser que las primeras plantas de cafeto fueron introducidas a Arabia desde Abisinia —su lugar de origen— por un religioso. Lo que sí se sabe con más certeza es que en el siglo XV los sabios que interpretaban el Corán eran fervientes bebedores de café y por ello a esta bebida se le dió el nombre de *"vino del Islam"*. Con una aureola de supuestas condiciones mágicas se extendió por todo Medio Oriente, destacándose la ciudad de Moka (puerto del Yemen, en el Mar Rojo) por el café que producía.

Los religiosos hindúes (derviches) lo bebían con fruición, ya que gracias a ese brevaje oscuro y aromático, con virtudes antisoporíficas, podían rezar horas y horas sin sentir sueño o fatiga.

Luego pasó a El Cairo y después a Constantinopla, lugar donde se abrieron los primeros lugares para tomar café, llamados *"escuelas de sabiduría"*.

Recién en el siglo XVI el café llega a ser conocido por los europeos, cuando los viajeros venecianos ingresaron granos verdes de café exhibiéndolos ante los curiosos como un producto exótico. También los turcos llegaron hasta las puertas de Venecia portando en sus cimitarras la bebida que a todos pareció deliciosa.

No mucho más tarde la infusión invadió el mundo, se hicieron populares las cafeterías públicas y el café brilló en las cortes y reuniones mundanas. A su paso se desataron muchas polémicas. Detractores y defensores no callaron sus voces. Mientras Federico el Grande, hijo del primer rey de Prusia, mandó a quemar todas las plantas de cafeto por considerarlas nocivas para la salud, gravándolas además con altísimos impuestos, muchas voces se levantaron para defender al "excelente tónico del sistema nervioso, aliviador de tensiones y buen digestivo".

Pocas bebidas, como el café, han tenido posteriormente la aceptación universal que éste tuvo, pese a su nulo valor alimentario, a su porcentaje cero de calorías y, muchas veces también, pese a su costo. Con el agregado de leche y azúcar es el desayuno típico de la mayor parte del pueblo argentino.

Diferentes tipos de café

Existen diferentes variedades de plantas de café que producen, como es lógico, diferentes granos. Los hay amarillos, verdosos, azulados y grises, como así también granos grandes y ácidos, o dulces y pequeños. Esta variedad permite lograr mezclas comercializables para satisfacer las demandas de distintos sabores de café.

El proceso a que son sometidos los granos verdes del cafeto, y el subsiguiente proceso de secado y torrefacción, tienen una influencia primordial en el gusto y aroma del café que llega a nuestra mesa.

En Colombia el grano es gris acerado y los catadores lo aprecian por su fragancia delicada; en Brasil es liviano y se lo utiliza en diversas mezclas; en Costa Rica es muy fuerte aunque no tanto como el café de Java; en Guatemala, en cambio, es ligero y aromático.

El molido

El molido del grano debe estar de acuerdo con la forma de preparar el café:

Molido grueso: para cafeteras napolitanas con filtros metálicos y perforaciones grandes.
Molido mediano: para filtros de tela.
Molido fino: para cafeteras de bola.
Molido impalpable: para café a la turca.

Lo mejor es comprar café en grano y molerlo en el molinillo casero, o de lo contrario adquirir en los comercios el café "molido a la vista". No son desechables tampoco, desde el punto de vista del aroma y la conservación, los cafés que se expenden molidos y envasados al vacío, siempre que se preste suma atención a la fecha de envase y a si tienen o no aditamento de azúcar.

El café molido debe ser comprado en cantidades chicas, acordes al consumo familiar, para evitar que se envejezca en el frasco y pierda su sabor.

Al ser molido, el café adquiere distintas tonalidades. Si fuera brillante habrá que consumirlo enseguida porque se corre el riesgo de que desaparezca su exiquisito sabor. Una vez molido se lo debe conservar siempre en frascos o latas herméticamente cerrados, en un lugar seco y con poca luz.

● **MOLIDO GRUESO.**
para cafeteras napolitanas con filtros metálicos y perforaciones grandes.

● **MOLIDO MEDIANO**
para filtros de tela

● **MOLIDO FINO**
para cafeteras de bola.

● **MOLIDO IMPALPABLE**
para café a la turca.

"HAY DOS CLASES DE PERSONAS QUE JAMAS PODRAN PREPARAR UN BUEN CAFE: UN AVARO Y UN DERROCHADOR"

el método más antiguo

Café a la turca

Este método, uno de los más antiguos del mundo, exige el empleo de una pequeña jarra de cobre estañado, sin tapa y dotada de un mango largo. En esta jarrita se colocan tantos pocillos de agua como pocillos de café van a prepararse, más uno demás. Se agrega por cada pocillo de agua una cucharadita de café molido especialmente para café "a la turca", que es semejante a un polvo impalpable. Si se desea, se puede edulcorar con 1 cucharadita de café por pocillo de agua. Se revuelve bien y se lleva al fuego. Cuando la mezcla rompa el hervor se la retira del fuego y se la deja reposar durante un par de minutos, espumándola si fuera necesario. Llevar nuevamente al fuego y retirar cuando levante el hervor por segunda vez. Esta operación debe repetirse tres veces consecutivas. Finalmente se vierte una cucharada de agua fría en la jarra para que el café se deposite en el fondo del recipiente y se deja reposar durante unos instantes antes de servirlo en tacitas precalentadas.

Si se desea, se le puede agregar 2 ó 3 gotas de agua de azahar.

Paso a paso de un buen café de filtro

1

● Utilizar agua fresca o agua mineral, retirada del fuego en el preciso momento en que esté a punto de romper el hervor. Desechar el agua en el caso de que haya alcanzado a hervir.

2

● Utilizar recipientes apropiados y exclusivamente destinados para preparar el café.

3

● Si se muele en casa, utilizar entre 10 a 15 gramos de café por pocillo, según se lo desee más o menos cargado.

4

● Poner el café en el filtro y agregar el agua de a poco. En el caso de tener que calentarlo nuevamente, hacerlo siempre a baño de María.

5

● Recordar que el café recalentado toma un desagradable sabor si se lo deja hervir. Desecharlo si sucede tal inconveniente.

Lo que dicen los médicos...

El café no es para todos

El café contiene una sustancia con propiedades estimulantes —la *cafeína*— que es inofensiva mientras se la ingiera en cantidades moderadas. Si bien no alcanza a desarrollar adicción el hábito que se puede adquirir con su ingesta inmoderada es muy fuerte. El organismo se adapta muy bien cuando la dosis de cafeína diaria está dentro de límites normales, pero si éstos se exceden aparecen síntomas que caracterizan al "síndrome del bebedor de café": nerviosidad y problemas digestivos.

Tal síndrome se pone de manifiesto los fines de semana, cuando el gran tomador de café interrumpe la ingestión, ésto le causa dolor de cabeza y malestar. Si bien el café es una bebida rica, no es para todos, y menos aún para los niños, a quienes se les debe proporcionar café siempre mezclado con leche.

En el comercio se expende un sustituto del café, que es un polvo de vegetales que generalmente consiste en raíces de achicoria o malta, cuyo mérito consiste en no poseer cafeína, aunque su sabor dista mucho de parecerse al del café.

La ingesta de café no debe superar nunca las 2 ó 3 tacitas diarias para prevenir que la cafeína no produzca dependencia física ni psíquica.

En resúmen, el café es un producto que puede consumirse de cualquier modo, pero *moderadamente* y con las restricciones que imponga el médico, o el estado particular de salud, o la etapa circunstancial por la que se atraviesa (como el embarazo, por ejemplo).

Recuerde que...

...por cada pocillo de café que desee preparar hay que utilizar igual cantidad de agua, medida con el mismo pocillo.

...con menos café que el necesario no puede esperar maravillas. La medida justa es 1 cucharadita colmada de café molido por pocillo.

...el filtro no debe tener la trama demasiado abierta ni demasiado cerrada. En el primer caso el café resultará aguado y en el segundo demasiado fuerte. Lo ideal son los filtros de trama intermedia.

...si el café es servido al aire libre debe ser más fuerte, más cargado, que el que se toma en un ambiente interior.

...el buen café se bebe en tazas pequeñas y si éstas son de porcelana, mejor aún.

...puede utilizar diferentes modelos de tacitas para el café siempre que sean de buena calidad. Un muestrario de tacitas económicas no puede justificarse si no es por absoluta necesidad.

...el molido del café está en relación con el método que seguirá para prepararlo. El café en polvo de la preparación "a la turca" fracasa si lo emplea en un filtro de tela o de metal, ya que pasará por los agujeritos junto con el agua y estropeará el resultado final.

Torta y masitas con café

Torta brasileña

Ingredientes para 10 porciones

Café preparado, 1 taza - Manteca, 130 gramos - Azúcar rubia, 100 gramos - Azúcar molida, 100 gramos - Esencia de vainilla, 1 cucharadita - Huevos, 3 - Harina, 300 gramos - Polvo para hornear, 3 cucharaditas - Castañas de Cajú picadas, 100 gramos.

Preparar el café y enfriarlo. Batir la manteca con las dos clases de azúcar hasta obtener una crema. Agregar la esencia de vainilla y los huevos, uno a uno, batiendo después de cada adición. Incorporar la harina, previamente tamizada con el polvo para hornear, alternando con el café frío. Por último incorporar las castañas de Cajú. Mezclar y verter en un molde de 24 cm de diámetro, enmantecado y enharinado. Espolvorear la cubierta con castañas de Cajú y azúcar y hornear a temperatura moderada durante 30 minutos. Enfriar antes de servir.

Masitas medallón

Ingredientes para 30 masitas

Café preparado, 1/2 taza - Manteca, 100 gramos - Azúcar impalpable, 150 gramos - Yemas, 2 - Ralladura de 1/2 naranja - Harina 350 gramos - Polvo para hornear, 1 cucharadita.

Preparar el café y enfriarlo. Batir la manteca con el azúcar hasta punto crema. Incorporar las yemas y la ralladura de naranja. Mezclar bien y añadir la harina, previamente tamizada con el polvo para hornear, alternando con el café. Mezclar con cuchara de madera hasta formar el bollo de masa. Trabajarlo con un polietileno enharinado y dejarlo reposar en la heladera durante 20 minutos. Luego estirarlo hasta 2 cm de espesor y cortar los medallones con cortapastas circular de 4 cm de diámetro. Colocar en placa para horno enmantecada y enharinada y hornear a temperatura moderada durante 12 minutos. Enfriar, espolvorear con azúcar impalpable y conservarlos en cajas forradas con papel manteca y envueltos. Se conservan frescos por varios días.

Masitas secas almendradas

Ingredientes para 4 docenas

Manteca, 200 g - Azúcar impalpable, 200 g - Esencia de vainilla, 1 cucharadita - Huevos, 4 - Harina, 500 g - Polvo para hornear, 1 cucharadita.

Relleno: *Pasta de almendras, 200 g.*
Baño: *Chocolate cobertura, 200 g.*

Batir la manteca hasta punto crema. Agregar de a poco el azúcar impalpable y continuar batiendo enérgicamente. Perfumar con esencia de vainilla e incorporar los huevos uno a uno, uniendo bien después de cada adición. Agregar la harina tamizada con el polvo para hornear y mezclar bien para que la pasta resulte homogénea. Verter en una manga con boquilla rizada y trazar sobre placas enmantécadas y enharinadas formitas caprichosas para obtener una variedad de masitas. Hornear a temperatura máxima durante 12 minutos, hasta que la pasta quede cocida, blanca, tierna y arenosa. Enfriar, rellenar algunos uniéndolos de a dos con pasta de almendras y chocolate. Bañar un extremo de las masitas dobles con chocolate disuelto a baño de María y decorar los medallones con fondant rosado. Una vez secos, guardar en cajas envueltos en papel celofán.

Amarettis de avellanas

Ingredientes para 3 docenas

Avellanas, 250 g - Azúcar molida fina, 250 g - Claras, 4 - Esencia de vainilla, unas gotas.

Pelar, tostar las avellanas y molerlas con el palote o en la licuadora. Tamizar el azúcar, desechar el excedente más grueso y mezclarla con las avellanas. Batir las claras a punto de merengue y agregar en forma de lluvia la mezcla de azúcar y avellanas. Perfurmar con la esencia de vainilla y mezclar suavemente. Colocar la preparación en manga con boquilla rizada de 2 cm de abertura y hacer los amarettis en forma de S sobre placas enmantecadas y enharinadas. Hornear a temperatura suave durante 1 hora aproximadamente. Pincelar con azucarado y salpicar con grana de chocolate. Conservarlos en cajas, latas o frascos herméticamente cerrados y forrados con papel manteca o celofán.

De Nuez

Reemplazar las avellanas por nueces, hacer los amarettis en forma de espirales, adornarlos con media nuez adherida con chocolate derretido, o con un copo de la misma pasta salpicado con grana o con chocolate rallado.

De Almendra

Emplear almendras y darles a los amarettis forma de copitos. Decorar, si se desea, con mitades de almendras o con grageas de chocolate.

Delicias especiales

● CROCANTES

Azúcar, 200 g - Manteca, 80 g - Huevos, 2 - Harina, 4 cucharadas - Ralladura de naranja, 1 cucharada - Nueces picadas muy fino, 3 cucharadas.

Calentar a fuego moderado el azúcar con la manteca hasta que hierva. Retirar, entibiar, añadir los huevos, uno a uno, y mezclar después de cada adición. Incorporar la ralladura de naranja y las nueces picadas. Verter por cucharadas en placas enmantecadas y enharinadas dejando una distancia de 8 cm entre sí, pues la pasta se extiende durante la cocción. Hornear a temperatura máxima durante 15 minutos. Enfriar y guardar en cajas forradas con papel celofán.

● TRIANGULARES

Amarettis triturados, 200 g - Manteca, 50 g - Azúcar, 4 cucharadas - Huevo, 1 - Harina, 4 cucharadas.

Cubierta: *Clara, 1 - Azúcar, 2 cucharadas - Almendras picadas, 50 g.*

Mezclar bien los amarettis triturados con la manteca blanda, el azúcar y el huevo. Añadir la harina, mezclar rápidamente, tomar la masa y estirarla hasta 2 cm de espesor. Colocar la masa estirada en una placa de 25 x 30 cm, enmantecada y enharinada. Distribuir sobre la cubierta la clara batida junto con el azúcar. Salpicar con las almendras y hornear durante 20 minutos a temperatura moderada. Enfriar y cortar en triángulos.

NOTA: Se conservan en cajas herméticamente cerradas.

Petits fours de chocolate

Ingredientes para 6 docenas

Pasta de almendras, 300 g - Pasta de praliné, 300 g - Turrón de Jijona, 300 g - Azúcar impalpable, 200 g - Ron o coñac o whisky, cant. nec.

Varios: *Chocolate cobertura, 300 g - Nueces picadas, 50 g - Cerezas al licor, 50 g - Licor a gusto, 2 copitas.*

Trabajar la pasta de almendras con 2 ó 3 cucharadas de azúcar impalpable y 1 copita de coñac o ron. Cuando la pasta resulte tierna, tomar pequeñas porciones e introducir en cada una un trocito de almendra o nuez. Darles forma esférica y achatarlas. Colocarlos en una placa y dejarlos orear durante 3 horas como mínimo. Aparte, repetir la operación con la pasta praliné, pero con una copita de whisky. Espolvorear la pasta con azúcar impalpable, estirarla hasta 1,5 cm de espesor y cortar los rombitos con cortapastas. Colocarlos en una placa y dejarlos secar como en el caso anterior. Si se desea, insertar 1 cereza en cada rombo. Cortar el turrón de Jijona en pequeños rectángulos y bañarlos directamente con chocolate cobertura.

Baño de Chocolate

Cortar el chocolate en trocitos y disolverlos a baño de María, sin dejar que el agua hierva. Introducir los pettisfours en el baño, escurrirlos con un tenedor y colocarlos sobre papel parafinado o de aluminio. Dejar secar y decorar la cubierta con chocolate templado puesto en un cucurucho de papel manteca. Una vez secos guardarlos en cajas previamente envueltos en celofán para su mejor conservación.

Morenitos

Ingredientes para 3 docenas

Manteca, 150 g - Dulce de leche, 150 g - Yemas, 3 - Harina, 350 g - Bicarbonato de sodio, 1/2 cucharadita - Esencia de vainilla, 1 cucharadita.

Relleno: *Dulce de leche pastelero, 200 g.*
Baño: *Chocolate cobertura, 200 g.*

Batir la manteca junto con el dulce de leche hasta obtener una crema. Agregar las yemas, una a una, mezclando bien después de cada adición. Incorporar la harina, previamente tamizada con el bicarbonato de sodio, y la esencia de vainilla. Colocar la preparación en un polietileno y trabajar la masa con ayuda del mismo hasta darle forma de bollo. Estirarla hasta 1/2 cm de espesor y con distintos cortapastas cortar diferentes formas. Colocarlas en placas enmantecadas y enharinadas y hornear a temperatura moderada durante 15 minutos. Rellenar algunos de a dos con dulce de leche y bañarlos con chocolate cobertura. Bañar otros hasta la mitad con chocolate cobertura y la otra mitad con fondant o azucarado verde, amarillo o rosado. Conservar en cajas forradas con papel celofán.

Petit fours "Candy's"

Ingredientes para 36 golosinas

Pasta de almendras, 400 g - Cacao, 1 cucharada - Ron, 1 cucharada - Nueces picadas, 2 cucharadas.

Relleno: *Dulce de leche pastelero, 300 g - Cacao, 2 cucharadas - Azúcar impalpable, 100 g aproximadamente.*

Mezclar la pasta de almendras con el cacao, el ron y las nueces. Espolvorear la mesa con azúcar impalpable y trabajar la pasta hasta que todo quede unido. Preparar el relleno agregando al dulce de leche, el cacao y algo de azúcar impalpable, si quedara flojo. Estirar con palote la pasta hasta lograr 1/2 cm de espesor. Extender sobre ésta el relleno y arrollar presionando para que al cortar no se abra. Dejar en la heladera durante 30 minutos y luego cortar porciones de 1 cm de ancho.

Variante: Agregar a una porción de pasta de almendras 1 cucharada de mermelada ácida y 2 barritas de chocolate rallado. Darle forma de bastón y colocarla dentro de una porción de pasta de almendras estiradas. Arrollar encerrando el bastón de chocolate en el centro. Envolver estas golosinas en forma individual y guardarlas en cajas.

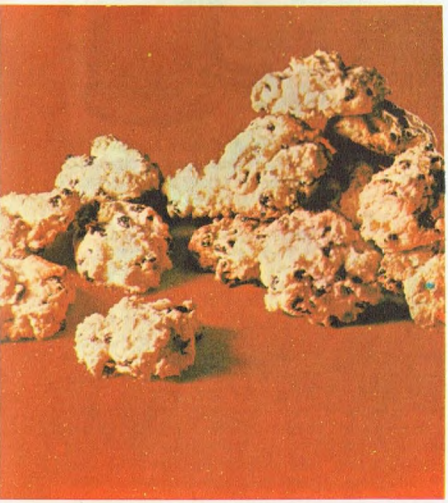
Fichas
(y variantes con la misma masa)

Crema de leche, 200 g - Azúcar impalpable, 150 g - Esencia de vainilla, 1 cucharadita - Yemas, 3 - Harina, 350 g.

VARIOS: *Colorantes: carmín y verde, unas gotitas - Cacao, 2 cucharadas - Almendras molidas, 3 cucharadas.*

Batir la crema y el azúcar hasta que tome cuerpo. Agregar la esencia de vainilla, las yemas, una a una, y por último la harina. Tomar la masa, unirla bien, dividirla en tres partes y colorear una de ellas con unas gotas de colorante vegetal color carmín, otra parte con colorante verde, y dejar una parte sin colorear. Dejarlas descansar en la heladera durante 30 minutos. Luego hacer bastones de 3 cm de diámetro. Colocar el bastón rojo al lado del verde y encimar el bastón natural. Cortar rodajitas para obtener 3 círculos de colores. Hornear en placas enmantecadas y enharinadas a temperatura moderada durante 15 minutos. Si se desea pueden decorarse algunas con chocolate.

NOTA: Si se desea masa de chocolate añadir el cacao a la mitad de la pasta y amasar hasta unir. Cualquiera sea la variedad siempre se debe estirar la masa hasta 3 mm de espesor y cortar diversas formitas. Con una prensa especial se graban las cubiertas. Agregar a la otra porción de pasta las almendras molidas, unir bien y hacer bolitas. Hornear como está indicado anteriormente.



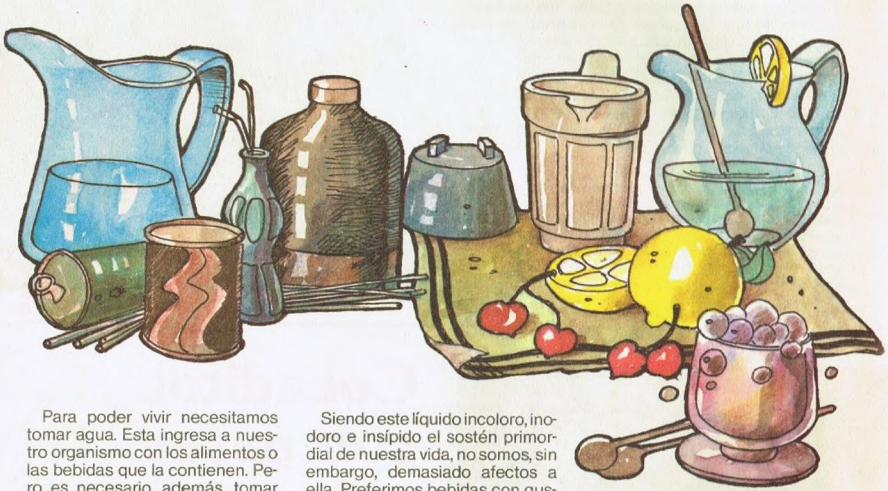
Cocaditos con pasas

Azúcar refinería, 300 g - Agua, 1/2 taza - Jugo de limón, 1 cucharada - Claras de huevo, 2 - Coco rallado, 300 g - Pasas sin semilla, 50 g.

Hervir a fuego vivo el azúcar, el agua y el jugo de limón hasta punto "hilo fuerte". Aparte, batir las claras a punto merengue y verterles encima, de a poco, el almíbar anterior, batiendo continuamente hasta obtener un merengue abundante. Incorporar el coco rallado y mezclar suavemente. Por último incorporar las pasas. Colocar pequeñas porciones en placas enmantecadas y enharinadas y hornear a temperatura mínima durante 1 hora y 15 minutos. Enfriar y conservar en una caja forrada con papel celofán. Si se desea, bañar algunos con chocolate cobertura.

NOTA: Las pasas se pueden reemplazar por trocitos de chocolate para taza, nueces, almendras o maníes tostados.

Las bebidas que bebemos



Para poder vivir necesitamos tomar agua. Esta ingresa a nuestro organismo con los alimentos o las bebidas que la contienen. Pero es necesario, además, tomar agua pura (1/2 litro diario aproximadamente) para mantener el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo.

Podemos perder las reservas de hidrato de carbono, todas las reservas de grasa y la mitad de las proteínas del cuerpo sin mayor peligro, pero una pérdida del 10% de agua es grave y del 20% es mortal.

El 54% del peso de una mujer adulta y el 60% del peso del hombre, es agua. el 80% de nuestra sangre es agua. Ella está presente en todas las células del cuerpo, en los 8 litros de jugos digestivos que producimos cada 24 horas, en la corriente sanguínea (4 litros), y en la saliva (un litro y medio diario).

Siendo este líquido incoloro, inodoro e insípido el sostén primordial de nuestra vida, no somos, sin embargo, demasiado afectos a ella. Preferimos bebidas con gusto y color: gaseosas, bebidas cola, limonadas, naranjadas, té, café mate cocido, mate en bombilla, licuados, vino y licores, en los que el agua interviene de distintas maneras.

● Aguas minerales

Descartada en muchos casos el agua de pozo por la creciente contaminación de las napas, sobre todo en los grandes conglomerados urbanos aún sin cloacas, y descartada también el agua de la canilla por el sabor y color particular que suelen darle los depuradores que se requieren para hacer potable el agua del río, el agua mineral es la alternativa válida que se ha adoptado para reemplazarlas.

El agua mineral contiene pequeñas cantidades de cloruro de sodio, carbonato de sodio, bicarbonato, sales de calcio, de magnesio y algo de sales de hierro, todos en muy escasa concentración. Es aconsejable en todos los casos para todas las personas.

● Las bebidas colas

Se originaron en los EE.UU. en 1886, cuando un farmacéutico llamado John Pemberton comenzó a prepararlas a partir de un extracto de nuez de cola.

Si bien, actualmente son fabricadas en todo el mundo por muchas compañías que compran las esencias de cola que proveen dos empresas norteamericanas, la fórmula exacta de estas esencias

son un absoluto secreto, aún dentro de las empresas productoras.

Se las fabrica endulzadas con azúcar, fructosa o glucosa. Las hay también preparadas con edulcorantes artificiales para quienes no desean engordar o siguen regímenes especiales.

● Los licuados

Los jugos de frutas frescas y los licuados son, junto con la leche, las bebidas de la salud. El advenimiento de las licuadoras y los extractores de jugos eléctricos han revolucionado, por su celeridad y aprovechamiento de los ingredientes, a la cocina moderna. Especialmente para los argentinos, no demasiado proclives al consumo de jugos y otros productos envasados.

Licuado de tomates: Licuar 1 lata de puré de tomates con 1/2 taza de hielo granizado, durante unos segundos, agregar un tallo de apio largo con sus hojas, 1/2 cebolla chica y un poquito de perejil. Licuar hasta integrar todo y condimentar a gusto con sal y pimienta.

Licuado de cocoa: Licuar 2 cucharadas de cacao en polvo (o 1 1/2 barrita de chocolate amargo) con 2 cucharadas de azúcar, 1 pizca de sal, 1/4 cucharadita de esencia de vainilla con 1/4 taza de leche caliente. Luego de unos segundos incorporar 1 3/4 taza de leche caliente gradualmente.

Licuado de naranja y limón: Licuar 1 naranja pelada y sin semillas junto con 1 limón chico sin las semillas. Agregar 1/3 taza de azúcar, unas gotas de esencia de limón y 2 tazas de hielo picado, o más según se desee. Licuar y servir en vasos altos con sorbetes.

● Cocteles vitamínicos

De zanahorias: 1 taza de leche con 1/2 taza de zanahoria cruda en cubitos. Sal a gusto.

De lechuga y tomate: 1 taza de puré de tomates (o jugo de tomate) y 1 taza de lechuga en juliana medida sin apretar. Sal a gusto.

De pomelo y apio: 1 taza de jugo de pomelo y 1 taza de hojas de apio, bien prensadas.

De espinaca y ananá: 1 taza de jugo de ananá y 1 taza de hojas de espinaca, bien prensada. Sal a gusto.

De naranja y miel: 2 cucharadas de jugo de limón, 1 naranja pelada, sin semillas y cortadas en trocitos, 1 cucharada de miel y 1 huevo.

Consejos útiles

Los licuados vitamínicos son infinitos y una excelente oportunidad para que los chicos coman verduras y frutas, sobre todo verduras, sin oponer resistencia.

En todos los casos hay que licuar los ingredientes hasta que formen una pasta homogénea. Si se los desea helados, agregar 1 taza de hielo picado.

Recuerde siempre que debe utilizar las mismas medidas para calcular los ingredientes. Cuando indico "1 cucharada", ésta debe ser al ras. De lo contrario indico "1 cucharada colmada".

Deliciosas combinaciones para utilizar la juguera

- Partes iguales de jugo de zanahoria y apio, aderezado con sal y unas gotas de jugo de limón.
- Partes iguales de jugo de pepino con jugo de lechuga y unas gotas de jugo de limón.
- 1/2 vaso de jugo de manzana con 1/2 vaso de jugo de remolacha y azúcar a gusto.
- 1/2 vaso de jugo de naranja con 1/4 de vaso de jugo de ananá y 1/4 de vaso de jugo de frutillas, cerezas o frambuesas.
- 1/2 vaso de jugo de naranja con 1/4 de vaso de jugo de pomelo y 1/4 de vaso de té helado.
- 1/2 vaso de jugo de sandía, 1/4 de vaso de crema de leche, azúcar a gusto y completar con hielo granizado.
- 1/2 vaso de jugo de melón, 1/2 vaso de jugo de uvas, azúcar a gusto y completar con hielo granizado.
- 1/2 vaso de frutillas, 1/4 de vaso de jugo de naranja y 2 cucharadas de crema de leche, azúcar a gusto. Completar con hielo granizado.
- 1/2 vaso de jugo de sandía, 1/4 de vaso de hielo granizado, 2 cucharadas de jugo de limón y azúcar a gusto.

Bomba helada al café

Ingredientes para 12 porciones.

Yemas, 5 - Azúcar molida, 200 g - Café instantáneo, 2 cucharadas - Gelatina en polvo sin sabor, 15 g - Coñac, 1 copita - Crema de leche, 200 g - Claras batidas a nieve, 5.

Para decorar: *Crema Chantilli, 200 g - Láminas de chocolate, 100 g - Macarons, 100 g - Avellanas, 12.*

Batir las yemas con el azúcar hasta punto crema, agregar el café instantáneo y continuar batiendo hasta que el café se integre perfectamente bien al batido. Aparte, disolver la gelatina en un pocillo de agua caliente e incorporarla a la preparación anterior. Mezclar bien y añadir el coñac. Por separado, batir la crema de leche bien consistente y mezclarla con las claras batidas a nieve bien firmes. Sobre la mezcla de crema de leche y claras, verter de a poco el batido de yemas con azúcar, café y gelatina, mezclando suavemente con espátula de goma. Colocar la preparación en un molde bomba glacé apenas untado con aceite neutro o aceite de almendras dulce y llevar al congelador o freezer durante 2 horas. Luego colocarlo en la heladera. Desmoldar pasando el molde rápidamente por agua caliente, ubicando el postre en una fuente. Decorar alrededor de la base y la cubierta con una bordura de crema Chantillí y un copete en el centro. Ubicar las láminas de chocolate cortadas en rombos, alrededor del postre y en la cubierta. Terminar la decoración con las avellanas y los macarons puestos en forma alternada. Si se desea, servir las porciones con Salsa de Chocolate caliente, mezclada con 1 cucharadita de café soluble.

Láminas de Chocolate

Disolver a baño de María 100 g de chocolate cobertura cortado en trocitos. Verterlo sobre papel aluminio y extenderlo con una espátula metálica, casi al ras del papel. Dejar secar en la heladera. Cortar el chocolate solidificado en rombos de 4 cm de lado. Para que no se quiebren cortarlos con un cuchillo de hoja muy fina, previamente pasado por agua caliente o por la llama.

Arrollado de café

Ingredientes para 12 porciones

Huevos, 3 - Azúcar, 3 cucharadas - Miel, 1 cucharada - Harina leudante, 3 cucharadas - Café instantáneo, 2 cucharaditas - Cacao, 1 cucharada.

Crema Almendrada: *Crema de leche, 200 g - Azúcar, 2 cucharadas - Esencia de vainilla, 1 cucharadita - Almendras peladas y tostadas cortadas en escamas, 50 g.*

Batir los huevos con el azúcar hasta que el batido tome volúmen y cuerpo. Incorporar la miel y, directamente con el tamiz, la harina, el café y el cacao, previamente tamizados. Verter en una chapa para arrollado de 30 x 40 cm., enmantecada y enharinada. Hornear a temperatura máxima durante 10 minutos. Retirar, desmoldar sobre servilleta *SECA* espolvoreada con azúcar. Arrollar con la misma servilleta y dejar durante algunos minutos para que la masa tome flexibilidad y no se quiebre.

Crema Almendrada

Batir la crema de leche bien helada con el azúcar y la esencia de vainilla hasta que tome cuerpo. Retirar, extender sobre el arrollado rociado con una copita de licor de café, esparcir una cucharada de almendras, arrollar, acomodar en una fuente, cubrir con el resto de crema y adherir las almendras restantes. Reservar en la heladera hasta el momento de servir.

Gateau de café con nueces

Ingredientes para 12 porciones

Dulce de leche, 500 g - Café soluble, 3 cucharadas - Ron, 1 copita - Crema de leche, 200 g - Esencia de vainilla, 1 cucharadita - Nueces en mitades, 100 g - Claras batidas a nieve, 3 - Bizcochuelo de chocolate de 3 huevos, 1 - Almíbar al ron, 1 taza.

Colocar el dulce de leche en un recipiente. Aparte, humedecer de a poco el café soluble con el ron, batiendo enérgicamente hasta que la preparación tome color claro, e incorporarla al dulce de leche. Agregar la crema de leche batida bien consistente, perfumar con la esencia de vainilla y adicionar 5 mitades de nueces picadas fino y las claras batidas a nieve. Verter la preparación en un molde de 24 cm de diámetro, apenas untado con aceite. Llevar al congelador o freezer durante 2 horas. Mientras tanto, acomodar el bizcochuelo en una fuente, rociarlo con almíbar al ron y cubrirlo con 1 cucharada de dulce de leche. Pasar rápidamente por agua caliente el molde con el postre preparado y desmoldarlo sobre el bizcochuelo. Decorar la cubierta y los costados con las mitades de nueces reservadas y unas porciones de crema Chantillí en los costados y un copete de la misma crema en el centro. Reservar en la heladera hasta el momento de servirlo bien helado.

Dados de café

Ingredientes para 24 dados

Crema de leche, 200 g - Azúcar impalpable, 150 g - Café instantáneo, 1 cucharada - Cacao, 2 cucharadas - Vainilla, 2 cucharaditas - Yemas, 3 - Harina, 250 g - Polvo para hornear, 2 cucharaditas - Claras batidas a nieve, 3 - Azucarado o fondant, 1/2 taza.

Batir la crema de leche con el azúcar impalpable hasta que tome cuerpo. Agregar el café instantáneo, el cacao y la esencia de vainilla. Incorporar las yemas, una a una, y mezclar bien después de cada adición. Tamizar la harina junto con el polvo para hornear y agregarlos a la preparación. Por último incorporar las claras batidas a nieve, removiendo suavemente. Verter la preparación en una placa de 25 x 30 cm aproximadamente, enmantecada y enharinada. Hornear a temperatura suave durante 25 minutos, desmoldar sobre rejilla, enfriar y cubrir con el azucarado o fondant, al que se le habrá agregado 1 cucharada de jugo de limón o naranja. Cortar en dados de 4 x 4 cm y cuando el azucarado esté frío, colocarlos en pirotines.

NOTA: Para conservarlos inalterables durante una semana, envuelva en papel celofán la fuente con los dados.

Charlotte de café y nueces

Ingredientes para 6 porciones

Vainillas, ligeramente remojadas en ron o whisky, 20 - Yemas, 5 grandes - Huevos, 3 - Azúcar molida, 200 g - Café soluble, 1 cucharada sopera colmada - Gelatina en polvo sin sabor, 10 g - Agua fría, 1 pocillo - Crema de leche, 200 g - Nueces picadas, 2 cucharadas - Nueces en mitades, para decorar, 50 g.

Forrar las paredes de un molde de 24 cm de diámetro con las vainillas humedecidas con ron o whisky. Batir las yemas con los huevos y el azúcar hasta que la preparación tome cuerpo. Agregarle el café soluble diluído con un poco de agua, mezclar bien y añadir la gelatina disuelta en el pocillo de agua fría, colocándola durante unos instantes sobre llama baja. Batir la crema de leche bien espesa e incorporarla a la preparación, mezclando suavemente con espátula, hasta lograr una mezcla uniforme. Incorporar las nueces picadas y verter la preparación en el molde forrado con las vainillas. Dejar en la heladera durante 2 horas aproximadamente hasta que esté firme. Luego desmoldar y decorar las uniones de las vainillas con las mitades de nueces. Servir bien helada.

Suflé de café helado

Ingredientes para 6 porciones

Batido de café: *Café instantáneo soluble, 3 cucharadas - Azúcar molida, 6 cucharadas - Yemas, 3 - Gelatina, 10 g.*
Batido de crema: *Crema de leche, 200 g - Azúcar, 2 cucharadas - Claras batidas a nieve, 3.*
Para decorar: *Rulitos de chocolate, a gusto.*

Batir el café instantáneo con el azúcar y las yemas hasta que la preparación tome color claro. Disolver la gelatina con unas cucharadas de agua caliente y agregarla al batido de café. Aparte, batir la crema de leche con el azúcar hasta que esté bien consistente, incorporar las claras batidas a nieve bien firmes, siempre mezclando muy suavemente. Incorporar de a poco el batido de yemas, azúcar, café y gelatina. Mezclar suavemente a medida que el batido va cayendo en forma de cinta. Prolongar unos 3 cm la altura de 6 pocillos, colocando alrededor una banda de papel manteca, adherida con cinta adhesiva. Distribuir la preparación de café en los pocillos y dejar en la heladera durante 2 horas. Solamente cuando la preparación esté bien firme, retirar el papel de los pocillos. El efecto es muy llamativo. Parece como si el suflé hubiese leudado y sale del pocillo. Mantener al frío hasta el momento de servir. Decorar con rizos de chocolate.

Rizos de Chocolate:

Raspar la superficie de un trozo de chocolate con la hoja de un cuchillo filoso para formar rulos o virutas de chocolate. También se puede hacer rulos con el pela papas.

Torta Moka de merengue

Ingredientes para 12 porciones

Claras, 6 - Azúcar, 18 cucharadas - Esencia de vainilla, 1 cucharadita.
Crema Moka Granizada: *Manteca, 100 g - Azúcar impalpable, 5 cucharadas - Café soluble, 4 cucharaditas - Crema de leche, 200 g - Chocolate rallado, 3 barritas - Licor de café o ron, 1 copita.*
Para decorar: *Pollitos de mazapán, 5.*

Batir las claras a punto merengue, agregar el azúcar en forma de lluvia mezclando suavemente. Perfumar con esencia de vainilla. Disponer el merengue en una manga con boquilla lisa y sobre placas de bordes bajos o chapas de repostería, enmantecadas y enharinadas, trazar un espiral comenzando desde el centro hacia afuera, hasta llegar a un diámetro de 22 cm. repetir la operación en tres placas, para obtener 3 discos de merengue. Hornear a temperatura *muy suave* durante 1 hora y 15 minutos, hasta que resulten scos y crocantes. Levantarlos de la placa cuando estén fríos para que no se quiebren.

Crema Moka Granizada

Batir la manteca hasta que tome brillo, agregarle de a poco 3 cucharadas de azúcar impalpable, sin dejar de batir y luego el café soluble. Batir enérgicamente. Aparte, batir la crema de leche con las 2 cucharadas de azúcar impalpable restantes hasta que tome cuerpo e incorporarla a la crema de manteca. Espolvorear con el chocolate rallado, mezclar suavemente, añadir el licor o el ron y reservar en la heladera.

Armado de la torta:

Rellenar los tres discos de merengue con la crema preparada, reservando parte para la cubierta. Cubrir el centro de la cubierta con la crema reservada y ubicar los pollitos de mazapán y chocolate. Dejar en la heladera hasta el momento de servir.

Gateau con crema al café

Ingredientes para 16 porciones

Base esponjosa: *Yemas, 3 - Azúcar, 200 g - Café caliente, 4 cucharadas - Claras batidas a nieve, 3 - Harina, 100 g - Fécula de papas o mandioca, 80 g - Polvo para hornear, 3 cucharaditas - Esencia de vainilla, 1 cucharadita - Chocolate rallado, 2 barritas.*

Relleno y cubierta: *Crema de leche, 200 g - Azúcar, 2 cucharadas - Café instantáneo en polvo, 1 cucharadita.*

Para decorar: *Café instantáneo en polvo, 1 cucharada - Chocolate rallado, 2 barritas - Whisky, 1 copita - Pastillas de chocolate, 9.*

Batir las yemas con el azúcar a punto crema. Agregar de a poco el café caliente y continuar batiendo hasta que lo absorba totalmente. Incorporar las claras batidas a nieve bien firmes, mezclando suavemente. Directamente con el tamiz agregar la harina sobre el batido, la fécula de papas o mandioca y el polvo para hornear, previamente tamizados. Agregar la esencia de vainilla y el chocolate rallado, mezclando siempre con espátula. Verter la preparación en un molde de 26 cm de diámetro y 5 cm de alto, enmantecado y enharinado. Hornear a temperatura muy suave durante 45 minutos. Retirar y desmoldar sobre rejilla, enfriar y cortar en tres capas. Rellenar con la mitad de la crema preparada y con la otra mitad decorar la cubierta. Con el batido de café hacer medallones en la cubierta y ubicar una pastilla de chocolate o bombón en el centro de cada uno.

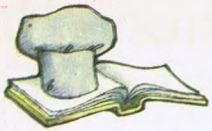
Relleno

Batir la crema con el azúcar y el café en polvo hasta que tome cuerpo, perfumar con esencia de vainilla y utilizar. La crema queda casi blanca.

Para decorar

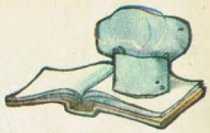
Mezclar el café con 1 cucharada de la crema preparada y el whisky, batir bien y añadir el chocolate derretido y frío. Continuar batiendo y utilizar.

NOTA: El gateau resulta muy húmedo pero si se lo desea más borracho, rociar las capas con almíbar al whisky o al coñac.



Diccionario

de distintas maneras de preparar un café



El pocillo de café para agasajar a un invitado imprevisto no tiene por qué ser siempre el mismo. Hay muchas maneras de presentarlo y quedar bien sin demasiado trabajo. ¡Ensaye estas sugerencias!

• Café a la americana
Preparar un café liviano, servirlo en pocillos grandes con un chorro de crema de leche o de leche entera. Endulzar a gusto.

• Café a la italiana
Preparar el café muy concentrado y fuerte. Al servir, presentar junto a la cafetera una jarrita con agua caliente para que cada cual agregue en su pocillo la cantidad de agua que desee.

• Café con leche a la suiza
Verter en un hervidor una taza de leche, 1 cucharadita de café y 2 cucharaditas de azúcar por persona. Cuando comience a hervir, retirar del fuego, filtrar y servir enseguida.

• MAZAGRAN.

• CAFE A LA FRANCESA

• Café a la francesa
Colocar en un recipiente la cáscara de 1 limón y de 1 naranja, ambas cortadas en juliana finita. Añadir 4 ó 5 clavos de olor, 1 trozo de canela en rama y 10 pancitos de azúcar. Rociar todo con 250 cc. de coñac y prenderle fuego, dejándolo flamear durante unos segundos hasta que el azúcar se disuelva. Incorporar 3/4 litros de café caliente recién preparado.

• Mazagrán
Endulzar y enfriar el café recién preparado. Antes de servirlo, incorporar 2 cubitos de hielo y un chorrito de jugo de limón. Mezclar bien y distribuirlo en vasos largos.
Nota: Si no se posee aparato para granizar hielo, se lo puede picar en la licuadora siempre que el vaso de la misma sea de material irrompible. Otra manera es envolver los cubitos de hielo en un repasador y machacarlos con un martillo hasta dejar las partículas de hielo del tamaño que se desee.

• Café "Orange"
Llenar con café frío un vaso para trago largo hasta la mitad. Completar con jugo de naranja recién exprimido y abundante hielo granizado.
Decorar con un rulo de cáscara de naranja y una cereza de gelatina verde.

• Café a la irlandesa
Precalentar con agua caliente 5 vasitos de vidrio con base de metal o bien vasitos de vidrio térmico. Retirar el agua y verter en cada vasito 1 medida de whisky irlandés o escocés, o de coñac. Añadir café bien caliente recién preparado, azucarar a gusto y cubrir con crema de leche fría. No revolver para que la crema flote.

• Capuchino a la italiana
Por cada pocillo de café que se desee preparar poner a hervir 1 pocillo de agua y 1 cucharadita de café al ras. Servirlo con crema Chantillí y una pizca de cacao en polvo.

• Café instantáneo
Colocar en cada pocillo de café 1 cucharadita de café instantáneo, agregar otra cucharadita de azúcar y un chorrito de soda. Batir hasta que se forme una crema amarillenta y completar el pocillo con agua caliente, que no haya hervido.

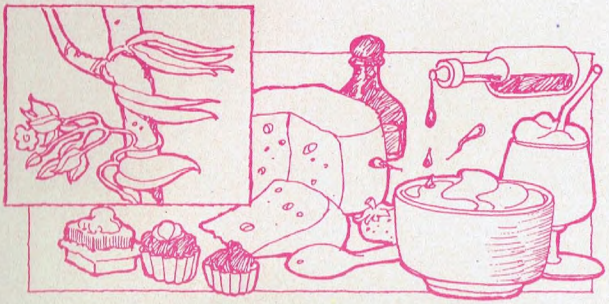
• CAFE VIENES

• Café Vienés
Preparar el café y enfriarlo en la heladera. Poner en seis vasos altos 1 cucharadita de azúcar impalpable, llenar con café helado las 3/4 partes del vaso, completar con una bocha de helado de crema a la vainilla y coronar con 1 copete de crema Chantillí.

Nota: Esta preparación sin el helado se denomina "Café helado".

Los condimentos

LA VAINILLA



La vainilla es una planta originaria de Méjico. Pertenece a la familia de las orquídeas, pero sus flores son pequeñas de color verde, casi blanco, y de perfume muy tenue.

Todo el aroma se concentra en sus frutos en forma de vaina que tienen en su interior gran cantidad de pequeñas semillas negras y brillantes. Estos frutos son recolectados antes de alcanzar la madurez y frotados luego con aceite para mantenerlos esponjosos y evitar que se sequen totalmente.

El largo de las vainas puede variar desde los 6 cm hasta un máximo de 25 cm. Son ligeramente redondeadas y por sus características permiten saber qué tipo de planta de vainilla las provee.

Las vainas o chauchas de *vainilla legítima* (la "lec"), son de color negro rojizo, perfume suave y penetrante. Expuestos al aire se cubren con pequeños cristales muy brillantes en forma de agujas.

Por tal razón se la denomina también *"vainilla escarchada"*. Las vainas de la *"vainilla bastarda"*, tienen menos aroma, no se escarchan en contacto con el aire y pertenecen a una planta de calidad inferior.

Las vainas cortas, gruesas y fuertemente aromáticas pertenecen a la *"vainilla pompona"* o *"vainillón"*.

La esencia de vainilla se logra también artificialmente. Tanto la esencia, como la vainilla en polvo o las vainas o chauchas tienen infinidad de aplicaciones en repostería, bombonería y licorería, como así también en farmacia y cosmetología.

El café en rellenos y cubiertas

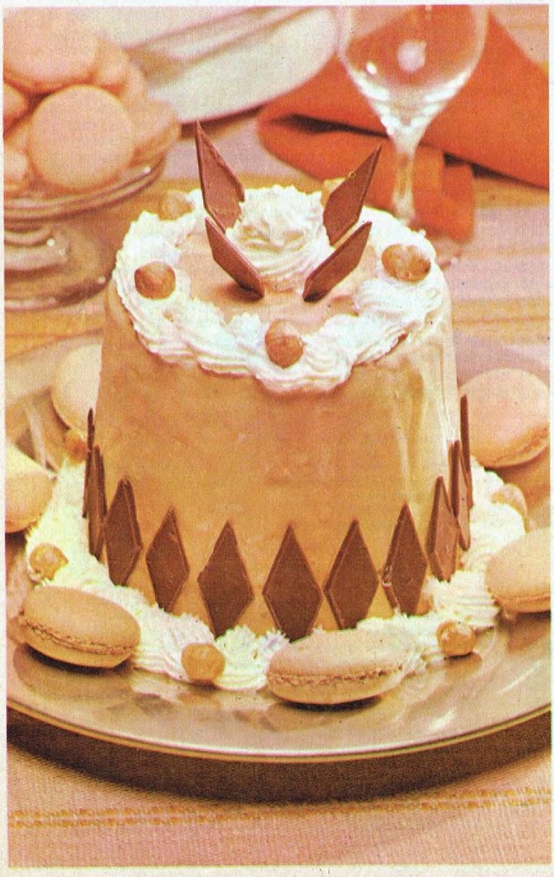
Crema Moka

Licuar 1/3 taza de manteca con 1 cucharada de café preparado muy fuerte hasta obtener una crema. Agregar 1/2 taza de azúcar impalpable y licuar durante unos segundos más. Incorporar 1/2 cucharadita de esencia de vainilla, 1 cucharada de leche, 2 cucharadas de cacao en polvo y 1 taza de azúcar impalpable. Licuar hasta punto crema, bien homogénea, limpiando con la espátula las paredes de la licuadora.

Manteca de café

Licuar 4 cucharadas de manteca blanda con 2 tazas de azúcar impalpable, 2 cucharadas de café preparado bien fuerte, 1 pizca de sal y 1/2 cucharadita de extracto de almendras.

CURSO de COCINA de CHICHITA de ERQUIAGA

14

$a 65